SPORT & GESUNDHEIT
BEIM BAIERSDORFER SV

In Bewegung kommen, in Bewegung bleiben

1. Trimester 2026
KURSANGEBOTE

Anmeldung über unser Online Anmelde-system!

Online Anmeldung ab dem 02.01.2026 (8:00Uhr)

Die Anmeldung zu unseren Kursen erfolgt für die meisten Kurse (Ausnahme 10er Karten Kurse) über unsere Homepage bzw. das dortige Anmeldeportal.
Bitte gehen Sie dazu auf unsere Homepage unter KURSE **www.baiersdorfersv.de/Kurse.html** und füllen das Formular für ihre Kurse aus.

Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an
kurse@baiersdorfersv.de

Inhalt

Indoorcycling 4
Fitness- und Bewegung 5
Wirbelsäule 8
Vortragsreihe 10
Gymnastik-Abteilung 11
Yoga 12
Wochenübersicht 14
Tagesworkshop Selbstverteidigung 15
Taekwon-Do 16
Badminton / Betreutes Training an Geräten 17
Gesundheit 18
Informationen / Impressum 19

Fotos Titel: Designt von Freepik, rechts: Ilona Klamt

Herzlich Willkommen zum Kursangebot des Baiersdorfer Sportvereins

Los geht´s mit den besten Neujahrsvorsätzen ins Trimester 1 unseres Kurs-programms, vollgepackt mit einer großen Vielfalt an Bewegungsmöglichkeiten. Bei unserem breiten Angebot an Sport- und Bewegungsarten möchten wir für jeden etwas bieten, sei es für die Gelegenheits- oder ambitionierten Ausdauersportler, Junioren wie Senioren.

Dreimal im Jahr startet unser Kursprogramm, mit sportlichen Angeboten für Mitglieder und Nichtmitglieder des Baiersdorfer Sportvereins. Lassen Sie sich anregen – um vielleicht auch Neues auszuprobieren.

Wir freuen uns, wenn Ihnen unser Angebot zusagt und noch mehr, wenn Sie sich anmelden!

Mit sportlichen Grüßen,
Ihr Baiersdorfer Sportverein e.V.

Schamel
MEERRETTICH

www.schamel.de

Indoorcycling

Du suchst ein aerobes Trainingsprogramm auf dem Spin-Bike zum Fettverbrennen und zur Steigerung der Kondition? Dann bist Du hier richtig. Das perfekte Training für Leute, die schnell in Form kommen und gleichzeitig Spaß haben wollen. Es werden keine speziellen koordinativen Fähigkeiten vorausgesetzt. Personen mit verschiedenem Fitnessniveau trainieren problemlos zusammen. Die Anmeldung erfolgt unter **kurse@baiersdorfersv.de**

- wann: Montag, 18:30 – 19:30
  wo / TrainerIn: Kursraum BSVit / Doris u Hannes Veith
  Kosten: 50 € / 100 €
  Dauer: durchgehend, 10er Karte
- wann: Montag, 19:45 – 20:45
  wo / TrainerIn: Kursraum BSVit / Doris u Hannes Veith
  Kosten: 50 € / 100 €
  Dauer: durchgehend, 10er Karte
- wann: Donnerstag, 19:15 – 20:15
  wo / TrainerIn: Kursraum BSVit / Jörg Kratzer
  Kosten: 50 € / 100 €
  Dauer: durchgehend, 10er Karte

Bodyforming

Kurzes Warm-Up, danach werden nahezu alle Muskelgruppen wie Bauch, Beine, Po, Oberkörper und Arme mit dynamischen und statischen Übungen trainiert. Hilfsmittel wie Steppbrett, Hanteln und Thera-Bänder kommen zum Einsatz. Das ganze natürlich mit Spaß und guter Laune!!!! Zum Schluss wird ausgiebig gestretcht.

- wann: Montag, 19:00 – 20:00
  wo / TrainerIn: Domizilhalle / Susanne Voit
  Kosten: 45 € / 92 €
  Start /Dauer: 12.01.2026 / 9x

Schlingentraining

Die Hände in wackligen Schlingen, der Körper in Schräglage: Training an Schlingen hat es in sich. Bei diesem anspruchsvollen Training erwarten Dich eine Vielzahl an Übungen, mit denen viele Muskelgruppen gleichzeitig trainiert werden können. Der Trainingsreiz ist durch die instabilen Bedingungen sehr hoch. Wer Interesse an einem Ganz-Körper-Workout hat, ist hier genau richtig.

- wann: Dienstag, 17:30 – 18:30
  wo / TrainerIn: Kursraum BSVit / Uli Riegelsperger
  Kosten: 45 € / 92 €
  Start /Dauer: 13.01.2026 / 9x
  ! max. 11 Teilnehmer

Foto: Ilona Klamt

Rundum-Fit

Rundum fit wollen wir uns fühlen und deshalb arbeiten wir mit abwechslungsreichen und effektiven Übungen an unserem Muskelaufbau, trainieren unsere Beweglichkeit und Koordination und verbessern unser Herz-Kreislaufsystem. Für Spaß sorgen zusätzlich Musik und natürlich gute Laune!

- wann: Mittwoch, 09:30 – 10:30
- wo / TrainerIn: Domizilhalle / Christiane Schmitz
- Kosten: 50 € / 102 €
- Start /Dauer: 07.01.2026 / 10x

Pilates

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining, das durch einen ausgeglichenen Wechsel zwischen Kräftigung und Dehnung, Körper und Geist schult!
So fördert es körperliche Fitness, Beweglichkeit, Konzentration und somit das allgemeine Wohlbefinden! Unsere erfahrene Übungsleiterin unterrichtet mit Pilates ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Training umfasst Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung.

- wann: Dienstag, 17:00 – 18:00
- wo / TrainerIn: Domizilhalle / Katja Cimander
- Kosten: 45 €/ 92 €
- Start /Dauer: 13.01.2026 / 9x

- wann: Dienstag, 18:00 – 19:00
- wo / TrainerIn: Domizilhalle / Katja Cimander
- Kosten: 45 € / 92 €
- Start /Dauer: 13.01.2026/ 9x

Power Gymnastik **Neuer 10er Karten Kurs**

Bei einer Kombination von Herz-Kreislauf-Training und Kraft-Ausdauer-Training wird in dieser Stunde ein abwechslungsreiches Training (mit und ohne Hilfsmittel) zur Kräftigung und Festigung der Muskulatur des ganzen Körpers angeboten.

Infos und Anmeldung unter:
kurse@baiersdorfersv.de

- wann: Dienstag, 20:00 – 21:00
- wo / TrainerIn: Domizilhalle / Dorothee Platz
- Kosten: 50 € / 100 €
- Start /Dauer: durchgehend, 10er Karte

Total Body Workout

In dieser Stunde kräftigen wir die Muskulatur (mit und ohne Hilfsmittel), schulen das Gleichgewicht, verbessern die Koordination und die Beweglichkeit. Das Bauch-Beine-Po-Programm fehlt in keiner Stunde. Die Stunde beginnt mit einem Aufwärmprogramm und endet mit einem ausgiebigen Stretching.

- wann: Freitag, 08:30 – 09:30
- wo / TrainerIn: Domizilhalle / Christiane Schmitz
- Kosten: 50 € / 102 €
- Start /Dauer: 09.01.2026 / 10x

Foto: Pixabay

Mein bewegter Rücken

„Mein bewegter Rücken“ ist ein modernes und zeitgemäßes Haltungs- und Rückentraining mit fließenden, harmonischen Bewegungen im Rhythmus der Musik. Der Fokus liegt dabei auf Körperhaltung, Stabilität (innere und äußere Stärke für effizientes Bewegen), Energie wecken und Entspannung.

Das ganzheitliche Training startet mit einer Sequenz aus Körperwahrnehmung und lockerer Erwärmung. Der Hauptteil besteht aus einem dreidimensionalen Rückenflow, der Stück für Stück erarbeitet wird. Der Abschluss beinhaltet sanfte Dehnungen und Entspannung.

- wann: Mittwoch, 17:00 – 18:00 Uhr **neuer Termin**
- wo / TrainerIn: Kursraum / Kathrin Kinscher
- Kosten: 40 € / 83 €
- Start /Dauer: 07.01.2026 / 8x Kompaktkurs

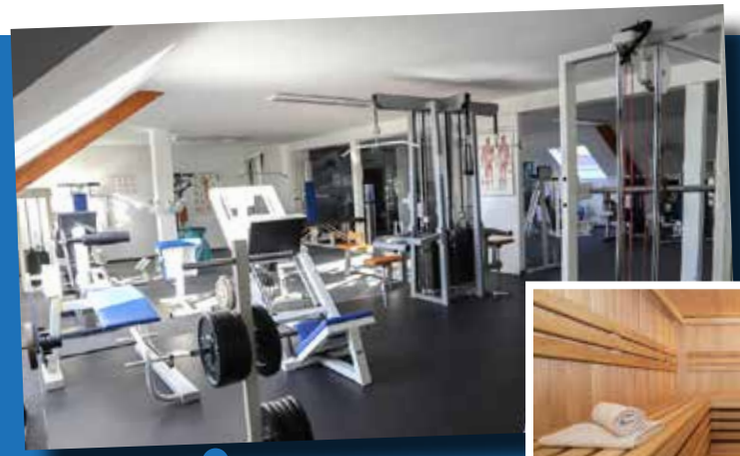

Foto: Fitkidy

BSVit dein Fitness-Studio im Sportzentrum Baiersdorf

Mitgliedsbeitrag 19.- € / Monat Schon Vereinsmitglied? für nur 6,50 € / Monat dazubuchen

- täglich von 8:00 - 22:00 Uhr
- 3-Monats Probe-Abo
- Personal Coaching*
- großes Kursangebot*
- Sauna*

* gegen Gebühr

Fit von Kopf bis Fuß – Wirbelsäulengymnastik

Rückentraining in der Gruppe zur Stabilisierung der Wirbelsäule und Korrektur von Haltungsproblemen hat einige Vorteile. Wir wollen hier für eine Mobilisierung der Gelenke, Verbesserung der Kraft und Stabilität, Vermittlung von Körperbewusstsein, Entspannungsfähigkeit und Ausgleich von muskulären Dysbalancen sorgen. Die Kräftigung der Muskulatur, die die Wirbelsäule unterstützt, steht im Mittelpunkt.

- wann: Mittwoch, 16:35 – 17:35
- wo / TrainerIn: Domizilhalle / Gerburg Lauer
- Kosten: 55 € / 110 €
- Start /Dauer: 07.01.2026 / 10x

- wann: Mittwoch, 17:35 – 18:35
- wo / TrainerIn: Domizilhalle / Gerburg Lauer
- Kosten: 55 € / 110 €
- Start /Dauer: 07.01.2026 / 10x

- wann: Donnerstag, 08:00 – 09:00
- wo / TrainerIn: Domizilhalle / Gerburg Lauer
- Kosten: 55 € / 110 €
- Start /Dauer: 08.01.2026 / 10x

- wann: Donnerstag, 18:00 – 19:00
- wo / TrainerIn: Domizilhalle / Gerburg Lauer
- Kosten: 55 € / 110 €
- Start /Dauer: 08.01.2026 / 10x /

- wann: Donnerstag, 19:00 – 20:00
- wo / TrainerIn: Domizilhalle / Gerburg Lauer
- Kosten: 55 € / 110 €
- Start /Dauer: 08.01.2026 / 10x

Zertifizierter Gesundheitskurs

Da die Stundeninhalte aufeinander aufbauen, ist eine regelmäßige Teilnahme obligatorisch.

zertifizierte Kurse, werden ggf. von den Krankenkassen bezuschusst.

Gesundheit!

Auch in diesem Winter laden wir wieder zu unserer Vortragsreihe im Baiersdorfer Sportverein rund um das Thema Gesundheit mit **Cordelia Kunert** (Heilpraktikerin, Rehasporttrainerin und kPNI-Therapeutin) ein. Nach Teil 1 im Dezember zum Thema „Ständig erkältet? So stärkst du dein Immunsystem“ die weiteren Termine und Themen der Gesundheitsreihe:

14.01.2026 I 19:00 Uhr
Die Darmflora – wie ein gesunder Darm ihr Wohlbefinden stärkt

11.03.2026 I 19:00 Uhr
Schlaf dich fit – so steigert guter Schlaf deine Energie im Alltag und im Sport

Veranstaltungsort:
BSV-Bistro
Am Sportzentrum 1,
Baiersdorf

Es handelt sich hierbei um eine kostenfreie Infoveranstaltung, eine Anmeldung ist nicht notwendig.

Kraftlos? Unbeweglich?

…dann werde und bleib‘ aktiv mit der **BSGymnastik**-Abteilung

60 plus (1)
Montag,
08:30 - 09:30 Uhr
Cordelia K.
Domizilhalle, BSV

60 plus (2)
Montag,
09:30 - 10:30 Uhr
Anne K.
Domizilhalle, BSV

70 plus „aktiv & stabil“
Montag,
10:30 - 11:30 Uhr
Anne K.
Domizilhalle, BSV

„aktiv & fit leben/ älter werden“
Dienstag,
17:00 - 18:00 Uhr
Anne K.
Kita Kinderreich, Igelsdorf

„aktiv & fit leben/ älter werden“
Dienstag,
18:00 - 19:00 Uhr
Anne K.
Kita Kinderreich, Igelsdorf

Power Gym. /Ski Gymnastik
Dienstag,
20:00 - 21:00 Uhr
Dorothee P.
Domizilhalle, BSV

Stuhlgymnastik mit Gedächtnistraining
Mittwoch,
09:30 - 10:30 Uhr
Erika S.
Evang. Gemeindehaus

Stuhlgymnastik mit Gedächtnistraining
Mittwoch,
10:40 - 11:40 Uhr
Almut V.
Evang. Gemeindehaus

Fit über 50
Mittwoch,
10.45- 11.45 Uhr
Christiane S.
Domizilhalle, BSV

Foto: Pixabay

Mobility & Stretch
Freitag,
09:45 - 10:45 Uhr
Christiane S.
Domizilhalle, BSV

Infos und Kontakt:
09133/7763-0
info@baiersdorfersv.de
oder
bsgym@baiersdorfersv.de

Yoga für Alle

Das athletische, dynamische und doch einfache Workout unterliegt dem Gesetz von Yin & Yang, also den Gegensätzen wie: Einatmen & Ausatmen / Anspannung & Entspannung / Ausdehnen & Zusammensinken. Eine achtsame Ujjayi-Atmung trägt dabei Deine Bewegungen: Am Anfang stehen einfache Warm up Bewegungen und Mobilisierungen, der gesamte Körper kommt auf Betriebstemperatur. In den Intervall-Sequenzen bringst Du Deine Fettverbrennung auf Hochtouren. In den darauffolgenden Haltepositionen trainierst Du durch statische Kraft sehr effektiv viele Muskelgruppen auf einmal. Durch „Hands-on-assists“, unterstützt Dich Deine Lehrerin sanft und hilft Dir, tiefer in die Positionen einzutauchen. Das Training der Polaritäten fördert Deine Stabilität, Balance, Flexibilität und Kraft.

wann	Freitag, 18:30 – 20:00
wo / TrainerIn	Kursraum BSVit / Christiane Schmitz
Kosten	55 € / 110 €
Start /Dauer	09.01.2026 / 10x

Rücken-Yoga (Fortgeschrittenenkurs)

Einfach und für Alle – jeder der atmet kann YOGA praktizieren!
Der Schwerpunkt dieses Kurses ist die Stärkung und Stabilisierung des Halteapparates, Bauch-, Beckenboden- und Rückenmuskulatur werden gekräftigt. Die Nackenmuskulatur wird entspannt, die Hüft- und Beinmuskulatur wird sanft gedehnt. Alle Übungen werden mit Optionen unterrichtet, um jedem Teilnehmer die Möglichkeit zu bieten, die für ihn passende Bewegung zu wählen.

wann	Dienstag, 20:00 – 21:00
wo / TrainerIn	Kursraum BSVit / Martina Nießer
Kosten	50 € / 102 €
Start /Dauer	13.01.2026 / 10x ggf. mit Ferienterminen
Info	vorherige Teilnahme am Rücken-Yoga Einsteigerkurs bzw. Yogavorerfahrung wünschenswert

Rücken-Yoga (Einsteiger Yogakurs)

Einfach und für Alle – jeder der atmet kann YOGA praktizieren!
Der Schwerpunkt dieses Kurses ist die Stärkung und Stabilisierung des Halteapparates, Bauch-, Beckenboden- und Rückenmuskulatur werden gekräftigt. Die Nackenmuskulatur wird entspannt, die Hüft- und Beinmuskulatur wird sanft gedehnt.
Alle Übungen werden mit Optionen unterrichtet, um jedem Teilnehmer die Möglichkeit zu bieten, die für ihn passende Bewegung zu wählen.

wann	Dienstag, 18:45 – 19:45
wo / TrainerIn	Kursraum BSVit / Martina Nießer
Kosten	50 € / 102 €
Start /Dauer	13.01.2026 / 10x ggf. mit Ferienterminen

Foto: Pixabay

Foto: Designt von Freepik

Selbstverteidigung für Eltern und Kind (Grundschulalter)

Was erwartet euch in diesem Workshop?
Mit einfachen Techniken aus Kung-Fu, und Brazilian Jiu-Jitsu vermitteln wir den Kindern und ihrer erwachsenen Begleitperson:

- Selbstbehauptung:
  Wie behaupte ich meinen Abstand?
- Befreiungen, wenn man angegriffen wird: sinnvolle Reaktionen auf Festhalten und Umklammerung, Umgang mit dem „Schwitzkasten“
- Grundtechniken bei Eskalation mit Schlägen:
  Mein „Zaun“
- Falltechniken: Wie kommt man unverletzt am Boden an?

Angeleitet durch den erfahrenen Kung-Fu Lehrer Jochen Kaiser können die Teilnehmenden so in einem geschützten Rahmen wertvolle Erfahrungen sammeln und Selbstsicherheit gewinnen.

Samstag, 14.03.2026
14:00 – 18:00 Uhr

wo: Domizilhalle
Trainer: Jochen Kaiser
Kosten: 55 €/110 €
(1 Kind+ 1 Elternteil)
65 €/130 €
(2 Kinder+1 Elternteil)

Wochenübersicht Kursprogramm Trimester 1/2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
Funkt. Zirkeltraining 09:00 – 10:00 Judith *BSVit*		**Rundum fit** 09:30 – 10:30 Christiane Domizil	**Wirbelsäulengymnastik** 08:00 – 09:00 Gerburg Domizil	**Total Body WO** 08:30 – 09:30 Christiane *Domizil*	
Taekwon-Do ab 7 Jahre 16:30 – 17:15 Fiona *Domizil*	**Pilates** 17:00 – 18:00 Katja *Domizil*	**Wirbelsäulengymnastik** 16:30 – 17:30 Gerburg Domizil	**MTT-Medizinische Trainingstherapie** 17:00 – 18:00 Judith *BSVit*		
Taekwon-Do Jug/Erw 17:15 – 18:15 Fiona *Domizil*	**Pilates** 18:00 – 19:00 Katja *Domizil*	**Wirbelsäulengymnastik** 17:30 – 18:30 Gerburg Domizil	**Wirbelsäulengymnastik** 18:00 – 19:00 Gerburg *Domizil*		
Indoorcycling 18:30 – 19:30 Doris/Hannes *Kursraum*	**Schlingentraining** 17:30 – 18:30 Uli Kursraum	**Mein bewegter Rücken** 17:00 – 18:00 Kathrin Kursraum	**Wirbelsäulengymnastik** 19:00 – 20:00 Gerburg *Domizil*	**Yoga für Alle** 18:30 – 20:00 Christiane *Kursraum*	
Indoorcycling 19:45 – 20:45 Doris/Hannes Kursraum	**Yoga Einsteiger** 18:45 – 19:45 Martina *Kursraum*	**Faszientraining** 18:00 – 19:00 Markus Kursraum	**Indoorcycling** 19:00 – 20:15 Jörg *Kursraum*		**Badminton** 19:30 – 21:00 Günther *Domizil*
	Power Gymnastik 19:00 – 20:00 Dorothee Domizil				
Yoga Dance 20:00 – 21:00 Martina Kursraum					

10er Karten-Kurs

Taekwon-Do

Taekwon-Do ist eine koreanische Kampfkunst, die bei uns im traditionellen Stil ausgeübt wird. Sie schult Konzentration, Körperbeherrschung und Koordination durch Formenläufe, TKD-Techniken, Selbstverteidigungstechniken, … die alleine oder mit Partnern (meist kontaktlos) geübt werden. TKD bietet, wie kaum eine andere Sportart, ein allumfassendes Bewegungs- und Entspannungs-Konzept. Jeder Muskel des Körpers wird beansprucht. Speziell wird auch der Rücken gestärkt, das Herz-Kreislauf-System trainiert, Gleichgewicht verbessert, uvm.

Kinder: 7 – 11 Jahre

wann	Montag, 16:30 – 17:15
wo / TrainerIn	Domizilhalle / Fiona Latka (Meisterin 3.Dan)
Kosten	40€ / 90€
Start /Dauer	12.01.2026/ 9x

Jugendliche/Erwachsene: ab 11 – Ü 40 Jahre

wann	Montag, 17:15 – 18:15
wo / TrainerIn	Domizilhalle / Fiona Latka (Meisterin 3.Dan)
Kosten	50 € / 102 €
Start /Dauer	12.01.2026 / 9x

Badminton für Jedermann

Badminton für Anfänger und Fortgeschrittene. Freies Spiel mit Betreuung von erfahrenen Trainern. Wir spielen Einzel und im Doppel. Schau vorbei und probier Dich in der dynamischen Sportart aus!

wann	Sonntag, 19:30 – 21:00
wo / TrainerIn	Domizilhalle / Dr. Günther Schmid
Kosten	45 € / 90 €
Start /Dauer	11.01.2026 / 10x

Funktionelles Zirkeltraining ab 60

Zielgruppe: Senioren ab 60, die mehr für ihre Fitness tun wollen. Das Training umfasst funktionelle Kräftigungsübungen, Coretraining und sensomotorisches Training im Stationsbetrieb. Höchstteilnehmerzahl 14, so kann gut auf die individuellen Voraussetzungen der Teilnehmer eingegangen werden.

wann	Montag, 09:00 – 10:00
wo / TrainerIn	BSVit / Judith Halke
Kosten	50 € / 102 €
Start /Dauer	12.01.2026 / 10x ggf. mit Ferienterminen
!	max. 14 Teilnehmer.

Betreutes Training an Geräten

MTT – Medizinische Trainingstherapie an Geräten

In diesem Kurs bietet die Diplom Sportwissenschaftlerin Judith Halke ein betreutes Training an Kraftgeräten an. Die vom Deutschen Verband für Gesundheitssport und Sporttherapie (DVGS) ausgebildete Übungsleiterin legt Wert auf ein gesundheitsorientiertes und zielgerichtetes Training. So wird darauf geachtet, dass das Krafttraining ganzheitlich den ganzen Körper trainiert, dabei aber besondere Problemzonen gesondert behandelt werden. Auf Basis der medizinischen Trainingstherapie an Geräten wird jeder qualifiziert und individuell betreut. Max Teilnehmerzahl: 6.

wann	Donnerstag, 17:00 – 18:00
wo / TrainerIn	BSVit / Judith Halke
Kosten	65 € / 130 €

Starttermine (Einzeleinweisung):
08.01. (3 Personen) und 13.01. (3 Personen),
ab dem 15.01.2026 dann immer Donnerstag
17:00 - 18:00 Uhr / 10 Termine, mit Faschingsferien
Für den Ersttermin (Einzeleinweisung)
setzen wir uns telefonisch mit Ihnen in Verbindung.

Faszientraining mit Markus Agrikola

Sicherlich hast Du schon mal die Erfahrung mit verspannten und verhärteten Muskeln und deren Folgen gemacht. Ursache hierfür sind meistens die Faszien. Wer seine Faszien trainiert, trainiert seinen kompletten Körper. In diesem Kurs wird Dir gezeigt, wie man das Faszientraining mit und ohne Hilfsmittel effektiv und richtig anwendet. Ziele des Kurses sind die Steigerung der Flexibilität, Beschleunigung der Regeneration, Reduzierung von Muskelkater, Verminderung von Rückenschmerzen und Verspannungen. Egal welches Alter und welches Level, alle können sich ausprobieren. Maximal 12 Teilnehmer!

wann	Mittwoch, 18:00 – 19:00
wo / Trainer	Kursraum BSVit / Markus Agrikola
Kosten	60 € / 122 €
Start /Dauer	08.01.2026 / 10x

Anmeldung

Die Anmeldung für unsere Kurse findet über unser Anmeldesystem auf unserer Homepage statt (Ausnahme: 10er Karten Kurse). Bitte gehen Sie dazu auf **www.baiersdorfersv.de** auf die Rubrik Kurse, wählen den gewünschten Kurs in der entsprechenden Kategorie und füllen dort das Anmeldeformular aus. Sie bekommen im Anschluss eine E-Mail mit der Anmeldebestätigung. Die Bezahlung erfolgt ausschließlich über Bankeinzug zu Beginn Ihres Kurses. Wir behalten uns vor, Kurse abzusagen, für die zu wenig Anmeldungen vorliegen. Sollten Kursstunden ausfallen, werden diese am Ende des Kurses nachgeholt.
Für Nichtmitglieder besteht Versicherungsschutz, wenn die schriftliche Anmeldung vorliegt und die Kursgebühr bezahlt wurde.

Online-Anmeldung zu den Kursen: ab dem 02.01.2026, 8:00 Uhr.

Vormerkungen für einen bestimmten Kurs sind nicht möglich. Die Plätze werden nach Eingangsdatum vergeben. Die Anmeldungen sind verbindlich. Bitte melden Sie sich nur für unsere Kurse an, wenn Sie auch sicher teilnehmen wollen. Sie nehmen ansonsten anderen Interessenten die Plätze weg.

Bitte lassen Sie nach längerer Sportabstinenz Ihre **Sporttauglichkeit** ärztlich überprüfen. Aus hygienischen Gründen bitten wir Sie, für unsere Matten Ihr eigenes Tuch oder großes Handtuch mitzubringen.

Finanzielle Förderung der Krankenkassen:

Sie haben die Möglichkeit sich die mit gekennzeichneten Kurse von Ihrer Krankenkasse bezuschussen zu lassen. Die Anerkennung der Bezuschussungsfähigkeit unserer Kurse wird durch das Siegel **„Sport pro Gesundheit“** erteilt. Ob und mit wieviel der jeweilige Kurs bezuschusst wird, hängt von Ihrer Krankenkasse ab.

Sollten Sie Fragen haben,
wenden Sie sich bitte an:
per Mail kurse@baiersdorfersv.de oder
per Telefon 0160 91 63 69 73 .

Baiersdorfer Sportverein e.V.
Am Sportzentrum 1
91083 Baiersdorf

Fotos:Pixabay, BSV und B.Rhades_Design: B.Rhades

Anzeige

NEUE STORCHEN APOTHEKE

E-Rezept
bei uns ganz einfach!

Ihr Weg zum E-Rezept

Elektronische Gesundheitskarte (sog. „**eGK**“) ihrer Krankenkasse. Hierzu kommen Sie mit ihrer **Gesundheitskarte** in unsere Apotheke, um das **E-Rezept abrufen** zu lassen. Wir freuen uns, Sie persönlich begrüßen zu können.

App „ApoGuide“: QR-Code scannen und App installieren.
Wunschapotheke hinterlegen: **QR-Code erneut scannen** *oder* per PLZ „91083".
Mit dieser App der Gedisa (Deutscher Apotheker Verband) **können Sie**:
ihre **Gesundheitskarte selber auslesen** (**E-Rezept schon da?**) *und*
gerne vorbeikommen *(s.o.)* ***oder*** ihre **E-Rezepte an ihre Wunschapotheke senden**.
Diese **Vorbestellung** können Sie dann **bei uns abholen** (bei Bedarf liefern lassen).

Arzneimittelsicherheit in ihrer Apotheke vor Ort

Securpharm -System: Schutz vor Arzneimittelfälschungen:
jedes **rezeptpflichtige Arzneimittel** hat eine eigene individuelle **Seriennummer**.

Neue Storchen Apotheke: **Alle Packungen werden vor der Abgabe „live“ überprüft**. Auf Wunsch können Sie sich dies auch **von uns zeigen lassen.**

Versandapotheke: Sie wissen i.d.R. **nicht**, **ob** die Packung **wirklich überprüft** wurde.

Lagertemperatur - Transporttemperatur

Apotheken-Betriebsordnung: Arzneimittel: Lagerung und Transport bei **max. 25 Grad**, Kühlartikel bei 4-8 Grad.

Neue Storchen Apotheke: Wir haben **mehrere Klimaanlagen** (Strom aus Photovoltaik) und mit Sensoren überwachte Kühlschränke. Das **Botenfahrzeug** der Apotheke hat **kurze Wege**, ist klimatisiert und führt bei Bedarf eine **Kühlbox** mit.

Versandapotheke: Die Ware ist **viel zu lange**, im Sommer oft viel **zu warm** und im Winter nur selten vor Frost geschützt unterwegs.

NEUE STORCHEN APOTHEKE
Jahnstr. 12 * 91083 Baiersdorf
Tel. 09133/2308
info@neue-storchen-apotheke.de

Storchenmobil - für Sie unterwegs